

学校编码: 10384

分类号\_\_\_\_\_密级\_\_\_\_\_

学号: 25720061152790

UDC \_\_\_\_\_

廈門大學

碩 士 學 位 論 文

团体心理咨询促进大学生自我接纳水平的  
实证研究

Empirical Study of the Effect of Group Counseling on  
Promoting College Students' Self-Acceptance Level

肖 秋 萍

指导教师姓名: 林 钟 敏 教授

钱 兰 英 助理教授

专 业 名 称: 高 等 教 育 学

论文提交日期: 2009 年 4 月

论文答辩日期: 2009 年 月

学位授予日期: 2009 年 月

答辩委员会主席: \_\_\_\_\_

评 阅 人: \_\_\_\_\_

2009 年 4 月

厦门大学博硕士论文摘要库

## 厦门大学学位论文原创性声明

本人呈交的学位论文是本人在导师指导下,独立完成的研究成果。本人在论文写作中参考其他个人或集体已经发表的研究成果,均在文中以适当方式明确标明,并符合法律规范和《厦门大学研究生学术活动规范(试行)》。

另外,该学位论文为( )课题(组)的研究成果,获得( )课题(组)经费或实验室的资助,在( )实验室完成。(请在以上括号内填写课题或课题组负责人或实验室名称,未有此项声明内容的,可以不作特别声明。)

声明人(签名):

年 月 日

厦门大学博硕士论文摘要库

## 厦门大学学位论文著作权使用声明

本人同意厦门大学根据《中华人民共和国学位条例暂行实施办法》等规定保留和使用此学位论文，并向主管部门或其指定机构送交学位论文（包括纸质版和电子版），允许学位论文进入厦门大学图书馆及其数据库被查阅、借阅。本人同意厦门大学将学位论文加入全国博士、硕士学位论文共建单位数据库进行检索，将学位论文的标题和摘要汇编出版，采用影印、缩印或者其它方式合理复制学位论文。

本学位论文属于：

（        ） 1. 经厦门大学保密委员会审查核定的保密学位论文，  
于        年        月        日解密，解密后适用上述授权。

（        ） 2. 不保密，适用上述授权。

（请在以上相应括号内打“√”或填上相应内容。保密学位论文应是已经厦门大学保密委员会审定过的学位论文，未经厦门大学保密委员会审定的学位论文均为公开学位论文。此声明栏不填写的，默认为公开学位论文，均适用上述授权。）

声明人（签名）：

年        月        日

厦门大学博硕士论文摘要库

## 摘 要

自我接纳,指的是个体对自身所具有的一切特征都乐意去了解、面对并且无条件地接受,能确认其客观存在及正面价值。本研究的主要目的是考察团体心理咨询对提高大学生自我接纳水平的效果。共分为两部分:第一,问卷调查。利用自行编制的大学生自我接纳问卷进行调查,了解大学生的自我接纳现状;并且探讨了大学生自我接纳水平与其应对方式的关系。第二,大学生自我接纳团体咨询,亦即本研究的主体部分。

研究结论:

第一:《大学生自我接纳问卷》的内部一致性系数为 0.837,重测信度为 0.842;因素分析产生 5 个因子,分别为:人际、整体、生理、能力、情绪自我接纳因子,共解释 56.99%的方差。问卷具有良好的信效度,可以用来评估大学生的自我接纳水平。

第二:问卷调查结果显示,大学生自我接纳水平总体情况良好。男生的自我接纳水平显著高于女生;理工类学生显著高于人文类学生。在情绪自我接纳因子得分上,有显著的年级差异与独生子女与否的差异;在能力自我接纳因子上,大三学生显著低于大二与大四学生。大学生的应对方式与其自我接纳水平显著相关,自我接纳水平越高,应对方式越积极。

第三:对比活动组和对照组在团体咨询前后的自我接纳问卷得分发现,活动组经过团体咨询后,得分显著高于对照组,可见团体心理咨询对提高大学生的自我接纳水平有积极的效果。

最后,笔者根据此次团体咨询的经验,对高校如何提高大学生的自我接纳水平提出一些个人的见解。

**关键词:** 团体心理咨询; 大学生; 自我接纳

厦门大学博硕士论文摘要库



## Abstract

Self-acceptance refers to the state that one is pleased to know, face and accept every part of himself or herself, and can confirm the objective existence and positive value of everything one has. The main purpose of this dissertation is to see how the group counseling can improve the self-acceptance level of college students. The research is divided into two parts. The first part is the survey of college students' self-acceptance situation, which is carried out by using the independently-developed Self-acceptance Questionnaire for College Students. The relationship between students' coping style and their self-acceptance level is discussed here. The second part, also the main part of this research, is the Self-acceptance Group Counseling.

The following is the research conclusions.

Firstly, the psychometric examination of the Self-acceptance Questionnaire for College Students (SAQ-C) shows that SAQ-C has good reliability and validity. Its Cronbach's  $\alpha$  is 0.837 and the test-retest reliability is 0.842. Five factors are achieved by the factor analysis, including the self-acceptance of one's interpersonal, Overall, Physical situation, one's competence and mood, explaining 55.99% of the variance.

Secondly, the questionnaire survey indicates that the average self-acceptance situation of college students is good. Male students' self-acceptance level is remarkably higher than female students, and students majoring in technology and science have higher self-acceptance level than those majoring in liberal arts. Great difference of self-acceptance of one's competence and mood exists between Junior students and Sophomores and Seniors. Students' coping style relates greatly with their self-acceptance level, the higher their self-acceptance level is, the more positive of their coping style.

Thirdly, the comparison of the Activity Group (AG) and the Contrast Group's scores on the SAQ-C reveals that the AG members' scores have increased remarkably after the group counseling, while the other group members' scores acquire just a little increase. Therefore, it can be said that group counseling has positive effect on improving college students' self-acceptance level.

Finally, based on this group counseling experience, some suggestions on what measures colleges and universities can take to improve students' self-acceptance level are put forward.

**Key Words:** Group Counseling; College Students; Self-acceptance

厦门大学博硕士论文摘要库

## 目录

1 引言 .....	1
1.1 论文选题 .....	1
1.2 概念界定 .....	2
1.3 文献综述 .....	4
2 研究设计 .....	6
2.1 研究假设 .....	6
2.2 研究工具 .....	6
2.3 研究程序 .....	6
3 大学生自我接纳问卷调查结果与分析 .....	15
3.1 大学生自我接纳情况的总体分析 .....	15
3.2 大学生应对方式与自我接纳的关系研究 .....	21
3.3 小结 .....	22
4 大学生自我接纳团体心理咨询 .....	24
4.1 团体心理咨询的理论基础 .....	24
4.2 方案与程序 .....	28
4.3 结果与分析 .....	31
4.4 讨论与思考 .....	37
5 总结 .....	42
5.1 总体讨论 .....	42
5.2 研究的创新之处 .....	43
5.3 今后研究方向 .....	44
5.4 笔者感受 .....	44
附录 .....	46
参考文献 .....	52
后记 .....	55

厦门大学博硕士论文摘要库

# Content

<b>1 Introduction.....</b>	<b>1</b>
1.1 Thesis Topic .....	1
1.2 Definition .....	2
1.3 Literature Review .....	4
<b>2 Research Design .....</b>	<b>6</b>
2.1 Research Hypothesis .....	6
2.2 Research Tools .....	6
2.3 Research Procedure .....	6
<b>3 Result and Analysis of the Questionnaire Survey .....</b>	<b>15</b>
3.1 The Overall Analysis .....	15
3.2 Research on the relationship between College Students' Coping Style and their Self-Acceptance Level .....	21
3.3 Conclusion .....	22
<b>4 Self-Acceptance Group Counseling for College Students .....</b>	<b>24</b>
4.1 Related Theories .....	24
4.2 Plan and Procedure .....	28
4.3 Result and Analysis .....	31
4.4 Discussion and Reflection .....	37
<b>5 Conclusion .....</b>	<b>42</b>
5.1 Overall Discussion .....	42
5.2 Research Contribution .....	43
5.3 Further Study .....	44
5.4 Writer's Feelings .....	44
<b>Appendix .....</b>	<b>46</b>
<b>References .....</b>	<b>52</b>
<b>Postscript .....</b>	<b>55</b>

厦门大学博硕士论文摘要库

## 1 引言

### 1.1 论文选题

#### 1.1.1 研究动机

笔者在日常生活以及心理咨询面谈实践中发现，有些在常人看来很优秀的人，却很不喜欢自己，总觉得自己做得不够好，一旦出错他们就会觉得真是糟糕透了，自己真太差劲了。他们只看到自己的不足，自己的优点和长处几乎被忽视或者被最小化；他们很在意外界的眼光，情绪经常因为外界的一些评价起起落落；如果没有外界的认可，他们就很难去肯定自己。另一方面，笔者本人也曾被自我接纳的问题所困扰。当时主要是不接纳自己的外表，发现外在我与内在我差距太大，对外在我非常地陌生，非常地排斥。因为自己的外表，笔者曾一度很自卑，情绪上很受影响。接触心理学后，笔者开始学习去面对这个问题，让自己慢慢去接纳自己的外在。自己的这段心路历程以及身边接触或观察到的这些情况，引发了笔者对自我接纳的兴趣。

截至 2008 年 6 月，笔者用“大学生自我接纳”进行现有文献搜索，在万方数据库中中共找到关键词 15 篇，题名 5 篇；CNKI 数据库搜索到题名 4 篇，关键词 12 篇；维普资讯题名与关键词的搜索都是 5 篇。笔者再根据“大学生”-“团体”-“自我接纳”的顺序一步步进行搜索，在维普、CNKI、万方等数据库中都只找到一篇，是 2006 年发表在《心理科学》杂志的《团体催眠辅导在提高大学生自我接纳程度中应用初探》。可见，目前国内对于大学生群体自我接纳方面的研究相对是很少的，关于团体的自我接纳咨询就少之又少了。笔者进行这方面的研究具有一定的理论价值。

#### 1.1.2 研究意义

大学生正处于自我意识形成的关键时期—青年期，自我接纳作为自我意识的一个重要组成部分，对个体的个人成长、心理健康、社会适应等方面具有重要意义。美国心理学家 Ruff 指出：“自我接纳是主观幸福感的因素之一。”一个对自己不接纳的人，其人格成分之间的矛盾和冲突会给自己带来很多困扰，大量的心

理能量会消耗在这些困扰当中,使其无法对生活表现出充足的热情、创造力,严重者甚至无法应对日常生活。每个人都有自我实现的需要和可能性,要自我实现,必须经过三个环节:自我认识—自我接纳—自我实现。自我接纳是自我认识与自我实现的中间环节。一个自我接纳的人,能够丢掉很多自我防卫和虚伪的掩饰,能更好地发现自己的真实形象,更好地认识自己。一个人的自身存在的弱点和不足是不可能被轻易克服的,排斥这些不足只是将它们不同程度、不同深度地压抑,并不能真正消除它们。改变的方法只有接纳,因为,当个体无条件地接纳并且正视这些不足时,它们才能发生转化,消极的自我侧面才能得到提升,从而使自我不断趋于完善<sup>①</sup>。

自我接纳水平同时影响着个体的社会适应能力,已有研究表明,个体的自我接纳水平是影响其社交焦虑的重要因素之一<sup>②③④</sup>,与个体的心理健康水平密切相关<sup>⑤⑥⑦⑧</sup>。一个自我接纳的人,对自己往往是自信的,不会过于苛责自己;他们能够接受自己的局限性,不会把能量消耗在自我埋怨上面,而是把精力放在如何更好地提高自己上。这样的人,不会被消极情绪所左右,能以积极的心态去面对生活中的逆境,克服遇到的阻碍与困难。一个对自己接纳的人,往往也能够接纳他人,不会过于苛求他人,能够包容他人的个性或不足,这样的人往往能够建立起良好的人际关系,与周围和谐相处。

因此,自我接纳与否,对个体的人际交往,社会适应,心理健康状况等有密切的影响。

## 1.2 概念界定

### 1.2.1 自我接纳

国内对自我接纳的定义主要有以下几种说法:

<sup>①</sup> 李闻戈.对大学生自我接纳的现状与特点的研究[J].宁夏大学学报.2002,24(1):112-114.

<sup>②</sup> 刘芳,李松.大学生社交焦虑与自我接纳的关系研究[J].中国健康心理学杂志.2007,15(9):784-785.

<sup>③</sup> 丛中,高文凤,王龙会.自我接纳与大学生社交回避及苦恼的相关性初探[J].中国行为医学科学.1999,8(2):119-120.

<sup>④</sup> 李闻戈.女大学生自我接纳和人际关系的相关研究[J].福建师范大学学报.2003,(2):125-131.

<sup>⑤</sup> 曾天德.高校贫困生心理健康与自我接纳和应对方式的关系[J].中国学校卫生.2005,26(12):1009-1011.

<sup>⑥</sup> 张书琴,关恒永,杨茜平.大学生的心理健康与自我接纳的相关性研究[J].中国实用医药.2007,2(24):35-36.

<sup>⑦</sup> 谢玉兰.大学生自我完美主义倾向与自我接纳的关系研究[J].中国成人教育.2007,2:34-35.

<sup>⑧</sup> 程雯雯,郑雪,孙配贞.农村大学生自我接纳与主观幸福感关系研究[J].中国健康心理学杂志.2008,16(3):241-242.



Degree papers are in the "[Xiamen University Electronic Theses and Dissertations Database](#)". Full texts are available in the following ways:

1. If your library is a CALIS member libraries, please log on <http://etd.calis.edu.cn/> and submit requests online, or consult the interlibrary loan department in your library.
2. For users of non-CALIS member libraries, please mail to [etd@xmu.edu.cn](mailto:etd@xmu.edu.cn) for delivery details.

厦门大学博硕士论文摘要库